



# Stress au travail

## gérez le stress de vos équipes

Managers, cette situation vous concerne. Où en est votre entreprise, comment se porte votre équipe ? A force de booster les objectifs, de produire plus en moins de temps, de manager dans l'urgence, de communiquer par email, de brouiller les repères dans la valse des fusions et des acquisitions... à force, à force, ils se sont épuisés et même les plus toniques y ont perdu leur "peps". C'est maintenant l'heure de l'addition : démotivation, absentéisme, démission, turn-over, désinvestissement, dépression, burn-out, suicide... Le prix à payer peut être très cher, pour vous comme pour eux. Il est de votre responsabilité d'intervenir.

### Objectifs

- Savoir mesurer le niveau de stress de son équipe
- Comprendre les mécanismes, vecteurs et conséquences du stress
- Savoir anticiper la situation et protéger ses collaborateurs
- Savoir intervenir de façon adaptée et durable

### Contenu et déroulement

#### Introduction

- Présentation du module de son déroulement
- Quiz de positionnement
- Présentation, tour de table des attentes & retour d'expérience

#### Identifier

Objectif : Repérer les signaux du stress et évaluer objectivement son impact sur l'équipe.

- Les symptômes et la grande palette des réactions individuelles
- Prendre une mesure objective du niveau de stress de l'équipe

#### Comprendre

Objectif : Comprendre les mécanismes et les effets du stress pour mieux définir son rôle de manager préventeur.

- Les mécanismes (biologiques, psychologiques et comportementaux)
- Les dégâts causés par le stress pour l'individu, le manager, l'entreprise
- Le rôle du manager (déclencheur et/ou caution du système)
- Le rôle préventif et curatif du manager dans la problématique du stress

#### Prévenir

Objectif : Mettre en place des actions simples et collectives pour réduire les causes du stress et améliorer le fonctionnement de l'équipe.

- Réflexion collective et plans d'action : Répartition des charges / Organisation du travail / Hygiène de vie / Fixation des objectifs / Renforcement positif / Tolérance / Equité / Gestion des conflits / Communication humaine / Respect des individus / Gestion des priorités

#### Intervenir

Objectif : Utiliser des techniques accessibles pour réduire le stress au quotidien et instaurer des habitudes plus apaisantes dans l'équipe.

- Les outils du manager :
- Les techniques individuelles accessibles : relaxation / respiration / lâcher prise / changer sa vision du monde
- Les nouvelles habitudes pour le quotidien de l'équipe

#### Conclusion

- Plans d'action
- Tour de table et quiz de positionnement
- Evaluation à chaud et à froid

### Le plus Pédagogique

Dans cette formation, nous utilisons : les échanges, pour mener l'analyse et la réflexion, le calme, pour bâtir les plans d'action, les exercices pratiques, pour découvrir les techniques, les jeux de rôle, pour apprendre à mieux communiquer sous stress.

#### PUBLIC & PRÉREQUIS

Ce programme s'adresse à tous les managers – sans prérequis  
En groupe de 5 à 8 personnes

#### LIEU & DURÉE

Présentiel - intra-entreprise  
2 jours

#### BUDGET

Contactez-nous

#### FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé dans le management et la gestion du stress

#### ACCESSIBILITÉ

<https://www.envoll.fr/pages/handicap>